वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आक वेल्डिङ,क्लिभर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्बर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिमा निःशुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षित आप्रवासन 'सामी' परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४४२५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ८ ○अंक ११९ ○श्रेणी 'क' ○२०७२ माघ १६ गते शनिवार ○ 30 Jan. 2016 ○पृष्ठ ४ ○मूल्य रु. ५/-

खुशीको खबर !!!
योग निद्रा सिकेर आफूलाई रोगमुक्त राख्नुहोस् ।
नेपाल र पोखरामा पहिलो पटक ।
शरीर मन र आत्माको जुसूकै रोग निवारण हुन्छ ।
शुल्क मात्र रु.१०००।- मात्र आफै आफूलाई रोगमुक्त गराउने एकमात्र ।
सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्, सिक्नुहोस्...र रोगमुक्त हुनुहोस् ।
मोवाइल : ९८१६१०३२१६

गाउँ र नगरका वडामा कांग्रेसको अधिवेशन

देउवा पक्षीय केही नेता क्षेत्रीय प्रतिनिधिमै पराजित,नगरको मतदान आज

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

नेपाली कांग्रेसको १३औं महाधिवेशन अन्तर्गत शुक्रवार विभिन्न गाउं समिति र नगरका वडाहरुको अधिवेशन सम्पन्न भयो । केन्द्रले तय गरेको मिति माघ १५ मा गाउं र नगरको अधिवेशन गरिएको भएपनि कतिपय ठाउंमा अधिवेशन हुन सकेन । आन्तरिक विवाद र अन्य समस्याका कारण कतिपय गाउंमा अधिवेशन हुन नसकेको बताइन्छ । कास्की जिल्लामा पनि केही गाविसमा कांग्रेस भित्रको विवादका कारण कारण गाविसमा चुनाव हुन सकेन भने केही गाविसमा मतदानको माध्यमबाट नेतृत्व चयन गरिएको छ । यसैगरी कतिपय गाविस र नगरका वडाहरुमा सहमतिको आधारमा पनि नेतृत्व चयन भएको छ । महाधिवेशन अन्तर्गत जिल्ला समिति र क्षेत्रीय समितिमा आउन चाहनेहरुले मात्र नभइ महाधिवेशन प्रतिनिधि बन्न चाहनेहरु पनि गाउं र नगरका बडाबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधि बन्नुपर्ने प्रावधानका कारण सबै जसो नेता कार्यकर्ताहरु आ-आफ्नो गाउं र वडाबाट प्रतिनिधि बन्ने दौडमा छन् । कांग्रेसले संविधान सभाको निर्वाचनमा प्रत्यक्ष र समानुपातिकतर्फ उम्मेदवार बनाएका र पार्टीको केन्द्रीय समितिमा रहेकाहरुलाई भने क्षेत्रीय प्रतिनिधि बन्न नपर्ने व्यवस्था गरेकोले कास्कीका केही नेता भने क्षेत्रीय प्रतिनिधिको चुनावमा प्रतिस्पर्धी भएनन् ।

कास्कीका कांग्रेस नेताहरु मध्ये क्षेत्र नं. ४ बाट महादेव गुरुङ, शुकराज शर्मा र हरिमाया गुरुङ, क्षेत्र नं. ३ बाट शोभियतबहादुर अधिकारी, वन्दा राना, सुनयना पालिखे, क्षेत्र नं. २ बाट शारदा पौडेल, क्षेत्र नं. १ बाट यज्ञबहादुर थापा, जीवन परियार, तिलक रानाभाट लगायतकालाई क्षेत्रीय प्रतिनिधिको दौडमा सहभागी हुन पर्ने ।

उल्लेखित नेताहरु बाहेक विभिन्न गाउं र नगरका बडाबाट विभिन्न पदका आकांक्षीहरु विजयी भएका छन् भने कतिपय पराजित भएका छन् । कास्की क्षेत्र नं. ४ को सभापति पदका आकांक्षी समेत रहेका नेपाल तरुण दलका केन्द्रीय सदस्य मुक्तिराम अधिकारी ढिकुरपोखरी गाविसबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधि निर्वाचित हुन सकेन । यसैगरी तरुणदलका पूर्व जिल्ला अध्यक्ष भरतजंग कुंवर पनि सोही गाविसमा पराजित भएपछि उनीहरुको अगाडि बढ्ने बाटो बन्द हुन पुगेको छ । अधिकारी र कुंवर दुवै पार्टीका वरिष्ठ नेता शेरबहादुर देउवा खेमाका हुन् ।

क्षेत्र नं. ४ को सभापति पदका आकांक्षी भेषराज पराजुली भने कास्कीको चापाकोट गाविसबाट निर्विरोध क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा निर्वाचित भएका छन् । जिल्ला सचिवको दौडमा रहेका युवराज कुंवर पनि ढिकुरपोखरीबाट निर्वाचित भएका छन् । कास्की कांग्रेसका पुराना र त्यागी नेता खेमराज पौडेल पनि पोउमनपा २५ पृथ्वीभुम्दीबाट निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी जिल्ला सभापतिमा चाहना गरेका पोषनाथ शर्मा पनि सल्यान गाउं इकाइबाट, जिल्ला सभापतिमै चाहना गरेका कृष्ण केसी कास्कीको कालिकाचाट निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी २ पटक क्षेत्रीय सभापति बनेर माथिल्ली जिम्मेवारी खोजेका आइबहादुर गुरुङ लुम्लेबाट प्रतिनिधि बनेका छन् भने क्षेत्र नं. २ को सभापतिका आकांक्षी माधव बांस्तोला मधु र पुष्पेन्द्र पाण्डे आ-आफ्नो वडाबाट निर्वाचित भएका छन् ।

प्राप्त विवरण अनुसार शनिवार हुने कांग्रेस पोखरा उपमहानगर समितिको निर्वाचनका लागि सभापति पदमा बजिरमान श्रेष्ठ र विमलबहादुर काकी गरि २ जनाको मात्र उम्मेदवारी परेको छ । नगरसमितिको सभापतिमा श्रेष्ठले जिल्ले अनुमान धेरैले गरेका छन् तर काकीले पनि सहानुभूतिका मत पाउने भएकाले उनलाई पनि कमजोर मान्न नसकिने बताइन्छ । नगरसमितिको सचिवमा मरोज नारायण बराल र कोषाध्यक्षमा सुनिल कुमार गुरुङ निर्विरोध बन्नेहरुमा खेमराज पौडेल, प्रकाश बराल, राजबहादुर गुरुङ, अशोक गुरुङ, धनन्जय बराल, कुलदेवी बराल र कमला बिन्दु बराल रहेका छन् । पृम्दीभुम्दी कांग्रेसको सभापतिमा देउकाजी गुरुङ पनि निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् ।

यसैगरी गोल्डेन न्यूज दैनिकलाइ प्राप्त जानकारी अनुसार कांग्रेसकोको घान्द्रुक गाउं कार्यसमितिको सभापतिमा ललित गुरुङ, दाडामिड गाउं कार्यसमितिको सभापतिमा खगेन्द्र गौचन, लुम्लेको सभापतिमा केवरनाथ देवकोटा, तथा क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा आइबहादुर गुरुङ, राजबहादुर गुरुङ, जीवनाथ देवकोटा, टीकाराम देवकोटा, होमबहादुर गुरुङ, ढांटी गुरुङ, लक्ष्मी गुरुङ, केशवराज दुरा, चित्रबहादुर गुरुङ र भगतराम परियार निर्वाचित भएका छन् । यस्तै ढिकुरपोखरीको सभापतिमा मनपति भण्डारी, धम्पुसको सभापतिमा शुकबहादुर गुरुङ, पुरुन्चौरको सभापतिमा दुर्गा बंस्तोला, घाचोकको सभापतिमा बेलबहादुर गुरुङ, माछापुच्छ्रेको सभापतिमा भीमबहादुर गुरुङ र सादीखोलाको सभापतिमा गज्जमान गुरुङ निर्वाचित भएका छन् ।

यसैगरी भदौरेतामागीको सभापतिमा रामकाजी गुरुङ र क्षेत्रीय प्रतिनिधिहरुमा निकन्दर

बाँकी अंतिम पृष्ठमा.....

लिटरेचर फेस्टिभल शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

नेपाल लिटरेचर फेस्टिभल शुक्रवारबाट पोखरामा सुरु भएको छ । बुकवर्म फाउन्डेशनको आयोजना र न्याडप्ग रिड्स सोसाइटी अफ नेपालको सह आयोजना सुरु भएको महोत्सव चार दिन सम्म चल्नेछ । महोत्सवको लेखक तथा वेलायती गोर्खा सैनिकको अधिकारको अभियन्ता जेपी कसले गरे । उनले विगत ५० वर्षभन्दा बढी नेपालमै रहेर सेवा गर्दै आएको छ । समारोहमा राजनीतिक र आर्थिक विश्लेषक पितामबर शर्माले आफ्नो विद्वत प्रधानमन्त्री बाबुराम भट्टराई, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका सचिव योगेश भट्टराई र कर्णालपुरका सम्पादक सुधीर शर्मासंग हाल चर्चित नयां शक्ति अभियानको अौचित्य र आवश्यकतावारे छलफल गरेका थिए । नयां शक्ति नेपालका संयोजक बाबुराम भट्टराईले ५ वर्ष काम गर्ने अवसर पाए गरेर देखाउने दावी गरेका छन् । पोखरामा सुरु भएको साहित्य सम्मेलनको 'नयां शक्ति बहस'मा भाग लिएका भट्टराईले पहिले नेतृत्व गर्दा काम

प्रवचनमा नेपालले अहिले झौंलिरहेको नाकाबन्दी र संघीयता लगायत अंसख्य प्रश्न माथि प्रकाश पारे । उद्घाटन सत्र पश्चात सांसद रविन्द्र अधिकारीको आर्थिक टिप्पणी समेटिएको कृति 'समृद्ध नेपाल' को विमोचन गरियो ।

यसपछि बसन्त बस्नेतले पूर्व गर्ने समय नपाएको उल्लेख गरे । 'व्यतिवेला संकमणकालीन स्थितिमा थियौं, केही सुस्वाद भएको थियो तर ९ महिनामा सरकार गयो,' भट्टराईले भने,-'९ महिनामा सबै पुरा गर्ने अपेक्षा गर्छौं भने त्यो सम्भव छैन ।' भट्टराईले ६/६

बाँकी अंतिम पृष्ठमा.....

१४औं आहारारा गोल्डकप, उपाधि भिडन्त आज

इतिहास कायम राख्दै मनाङ,रच्दै आर्मी

हरि पल्ल/गोल्डेन न्यूज
पोखरा १५ माघ ।

पोखरामा जारी १४औं आहारारा गोल्डकप फुटवल प्रतियोगिताको फाइनल आज हुँदैछ । सहारा क्लबद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको फाइनलमा उपाधिका लागि चीरपरिचित मनाङ-मर्स्याङदी क्लब र विभागीय टीम त्रिभुवन आर्मी बीच प्रतिस्पर्धा हुँदैछ। मनाडले प्रतियोगिताको क्वाटर फाइनलमा इण्डियन आर्मी गोर्खा बिगेट टीमलाई २-० र सेमिफाइनलमा भाफा-११ लाई ४-० गोल अन्तरले पराजित गरेको थियो । यस्तै आर्मीले पि-क्वाटरमा जाउलाखेल यूथ क्लबललाई २-०, क्वाटरफाइनलमा ग्रीस्टारलाई १-० र सेमिफाइनलमा सहारा क्लबलाई १-० गोलले पराजित गरेको थियो । प्रतियोगितामा यी दुवै टोलीले गोलको सामना गर्नुपरेको छैन । मनाङ आहारारा गोल्डकपमा यसपटक संहित ९ पटक फाइनल पुगेको टीम हो भने आर्मी १ पटक २०६५ मा फाइनल पुगेको थियो, जसमा नेपाल पुलिससंग ५-० गोल अन्तरले पराजित भएको थियो । फाइनलमा यी दुई टोलीको भिडन्त पहिलो पटक हो भने सेमिफाइनलमा २ पटक खेलिसकेका छन्, जसमा दुवै पटक मनाङले बाजी मारेको थियो । आहारारा गोल्डकपमा मनाङ र आर्मीबीच २०६७ र २०७० मा

आहा भेट भएको थियो । आहारारा गोल्डकपमा चौथो पटक उपाधि उचालेर इतिहास कायम राख्ने धुनमा मनाङ छ भने आर्मी पनि पहिलोपटक उपाधि उचालेर इतिहास रच्ने धुनमा छ । मनाडले यसअघि २०६०, २०६१ र २०६८ मा उपाधि उचलेको थियो भने आर्मीले अहिलेसम्म उपाधि उचाल्न सकेको छैन । नेपाली फुटवलमा मनाङ र आर्मीको इतिहास हेर्ने हो भने लामै छ, जसमा आर्मी भन्दा मनाङ हावी छ । तर १४औं आहारारा गोल्डकपमा आर्मी दरिलो टीम सार्वित भएको छ भने मनाड केही कमजोर । आर्मीमा २ भरपर्दा खेलाडी बाहेक सेट टीम नै रहेको छ भने मनाङका ७ जना भरपर्दा खोलाडी छैनन् । मनाङका ७ जना खेलाडी राष्ट्रिय टीममा रहेकाले यसपटक पोखराको मैदानमा आउन पाएनन् । अहिले मनाङका भरपर्दा खेलाडी अर्निल गुरुङ, ओलावाले र अनुभवी गोलरक्षक किरण चेमजोड हुन् तर ओलावाले र चेमजोड अघिल्लो खेलमा घाइते भएका छन् । ओलावाले ले यसअघि नै ह्याट्रिक गरिसकेका छन् । उनी यसपटकको पतियोगितामा सर्वाधिक गोलकर्ता बन्ने निश्चित छ ।

मनाङका टीम प्रशिक्षक छिरिङ लोप्माङ गुरुङ मनाड खेलेको सबै प्रतियोगितामा उपाधि मनाडले नै जिल्ने गरेको दावी गर्दै यसपटकको आहारारा गोल्डकपको उपाधि पनि मनाडले नै जिल्ने दावी गर्छन् । उनी भन्छन्-'आर्मी पावर गेम खेल्ने टीम हो । आर्मीसंग हामीले पटक-पटक खेल्दै र हेर्दै आएका छौं । आर्मीसंगको सबै भेटमा हामी सफल भएका छौं । आहारारको फाइनलमा पनि टेक्निकल गेम खेलेर आर्मीलाई पराजित गर्छौं ।'

यता, आर्मीका टीम प्रशिक्षक मेघराज केसी पनि यसबर्षको उपाधि जितेर इतिहास रच्न चाहेको बताउछन् । आर्मी टीम शक्तिशाली छ र जसरी भएपनि उपाधि जिच्छ केसी दावी गर्छन् । उनी भन्छन्-

१४औं आहारारा गोल्डकप फुटवल प्रतियोगिता-२०७२
आजको फाइनल खेल
मनाङ-मर्स्याङदी क्लब
Vs
त्रिभुवन आर्मी क्लब
स्थान : पोखरा रंगशाला

'मनाडलाई हामी कमजोर मान्दैनौं तर मनाडको टेक्निकल गेमलाई तोडेर यसपटकको उपाधि जिच्छौं ।' टीम प्रशिक्षकहरुले जून दावी गरेपनि घरेलू दर्शकको साथ भने मनाडलाई नै जाने निश्चित छ जुन यसअघिका प्रतियोगितामे पनि सिद्ध गरेको छ । यसपटकको उपाधि विजेताले ५ लाख १ हजार रुपैयां पाउने छ भने उप-विजेताले २ लाख ५१ हजार रुपैयां पाउनेछ ।

हार्दिक अनुरोध

बजिरमान श्रेष्ठ

नेपाली काँग्रेसको आसन्न १३ औं महाधिवेशनमा नेपाली काँग्रेस पोखरा उपमहानगर समितिको सभापति पदको उम्मेदवार म बजिरमान श्रेष्ठलाई आफ्नो अमूल्य मत प्रदान गरी अत्याधिक मतले सभापति पदमा विजयी गराइदिनुहुन सम्पूर्ण आदरणिय क्रियाशिल सदस्यज्यूहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

बजिरमान श्रेष्ठ
पोखरा-१३

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई अपशब्द प्रयोग गर्ने, हेला, घृणाको दृष्टिले हेर्ने वा होच्याउने कार्य गर्नु गराउनु हुँदैन ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

STUDY, WORK & LIVE IN
USA
Intake: Spring 2016
- USD 9000 PA Tuition Fee,
- High visa success rate,
- Special class for TOEFL/ IELTS on going for USA.
Min Req.: +2 or Eqvl.
IELTS: Optional
Hurry Up !
Limited Seats for Nepali Students
ROYAL
Ranipauwa
House no.: 50, Infront of NTC
Tel: 061-533586
Email: info@royalen.com | Web www.royalen.com

के तपाई नेपालमै केही गर्न चाहानुहुन्छ ?
★ सिर्जना मिनी मार्केट ★
यहां भांडा, खाद्यान्न, फलफुल, तरकारी, लत्ताकपडा व्यवसाय गर्न सकिन्छ ।

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

ब्लडप्रेसर के हो ? यसबाट बच्ने उपायहरु के-कस्ता छन् ?

मुटु बाट बाहिरिने र भित्र पस्ने रगतद्वारा रक्त नलिमा परेको चाप लाई रक्तचाप भनिन्छ। रक्तचाप नाप्न प्रयोग गरिने उपकरण सामान्य रक्तचाप भनेको १२०/८० हो। १८ वर्षभन्दा माथिका मानिसमा यदि माथिल्लो ब्लड प्रेसर (सिस्टोलिक) १४० अथवा त्यसभन्दा बढी र तल्लो (डायस्टोलिक) ब्लड प्रेसर ९० वा त्यसभन्दा बढी पुगे उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ। कार्डियोभास्कुलर रोगका कारण मान्छेको मृत्युसमेत हुनसक्ने खतरा त्यतिखेर उत्पन्न हुनसक्छ, तब सामान्यतया १९५/७५को रक्तचापमा २०/१० का दरले बढ्दै गोल्बर हुनसक्छ। सामान्य रक्तचाप भएको ५५ बर्षीय व्यक्तिलाई जीवनमा उच्च रक्तचाप हुने खतरा ९० प्रतिशत हुनसक्छ। उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिमा टाउको दुख्ने, झुम्म पार्ने जस्ता लक्षण देखापर्न सक्छन् वा कुनै पनि लक्षण नदेखिन पनि सक्छ। उच्च रक्तचापको कारण भने करिब १० प्रतिशत विरामीमा मात्रै पत्ता लाग्ने गछ।

उच्च रक्तचापको समयमै उपचार नगरिए विरामीमध्ये ५० प्रतिशतको हृदयघात वा मटुर्गाति बन्द हुन्छ। २० प्रतिशत विरामी पक्षाघातबाट मर्छन्। खानामा नुनको कमी, शारीरिक तीलमा नियन्त्रण, धूम्रपानको त्याग, नियमित शारीरिक व्यायाम, ताजा फलफूल तथा सागपातको बढी प्रयोग इत्यादि रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपयोगी उपाय हुन्। उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने औषधी प्रयोग गर्ने या नगर्ने निर्णय सम्बन्धित बिरामीमा रहन्छ। रक्तचापलाई जहिले पनि १२०र८०मा सीमित राख्नुपर्छ। सन्तुलित (नियन्त्रित) रक्तचाप स्वस्थ जीवनको प्रमुख आधार मानिएको छ। नेसनल हर्ट लङ एण्ड ब्लड इन्स्टिच्युटले यसको प्रभावकारी नियन्त्रणका लागि विशेष प्रकारको भोजनको योजना (DASH DIET) को विकास परेको छ। यस (DASH) योजनाको प्रमुख उद्देश्य दैनिक भोजनको उचित व्यवस्था गरी यसकै माध्यमबाट उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्नु हो। यस योजनामा फलफूल, हरियो सागसब्जीलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखिएको छ भने दूध, चिल्लो पदार्थ, तृप्त फ्याटी एसिड, कोलेस्टेरोलको प्रयोगलाई न्यून गरिएको छ।

यसै गरी फाइबर, पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियमजस्ता तत्त्व भएका खाद्यपदार्थलाई भोजनमा बढी महत्व दिइएको छ। साथै प्रोटिन ठीक मात्र प्रयोग गर्न सकिने तथा चिनी र चिनीयुक्त खाद्यपदार्थको प्रयोगलाई पनि न्यूनरूपमा मात्र प्रयोग गर्न सकिने उल्लेख छ। भोजनको यस योजनालाई राम्ररी अवलम्बन गर्न सकेमा रक्तचाप नियन्त्रण अपनाए कम गर्न सकिने कुरा अध्ययनले देखाएको छ।

रक्तचाप कम हुंदा त्यसले मस्तिष्क, मुटु तथा मृगौलामा असर पर्दछ र त्यो अन्ततः प्राणघातक पनि हुनसक्छ। रक्तचाप घट्नुका विभिन्न कारण हुनसक्छन् र त्यसका लागि चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नुपर्छ। तर केही दैनिक जीवनयापन तथा खानपानका विषय पनि छन् जसलाई अपनाए तपाईले आफ्नो सामान्य घटेको रक्तचापलाई बढाएर सन्तुलनमा ल्याउन सक्नुहुन्छ। ती हुन् :

❖नुनपानी पिउनुहोस् । अर्थात् नुनिली खानेकुरा सामान्य भन्दा केही बढि खानुहोस् । नुनमा भएको सोडियमले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ । तर नुनको धेरै मात्रा भने सरीरका लागि हानिकारक हुने कुरा भुल्नुहुँदैन ।

❖कफीको सेवनले पनि रक्तचाप बढाउँछ । कफी, हट चकलेट वा क्याफाइन तत्वयुक्त चिजहरु खाँदा वा पिउँदा घटेको रक्तचाप सन्तुलनमा आउँछ । कम रक्तचापको समस्या छ भने बिहान तथा दिउसो कफी पिउन नभुल्नुहोस् ।

❖तुलसीको पातको रस पनि रक्तचाप सन्तुलनमा निकै सहयोगी हुनसक्छ । तुलसीको पातमा भिटामिन सी, पोटासियम तथा प्यान्टोथेनिक एसिड पाइन्छ । यी सबै तत्वहरु रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छन् । त्यसैले नियमित रुपमा तुलसीका १०।१५ वटा पातको रस निकालेर त्यसमा एक चम्चा मह मिलाउनुहोस् अनि हरेक बिहान यसलाई सेवन गर्नुहोस्, तपाईको घटेको रक्तचाप बढेर सन्तुलनमा आउनेछ ।

❖किसमिसको सेवन पनि रक्तचाप रोगीहरुले विभिन्न कुराहरुको ध्यान राख्नु त पर्छ नै, त्यसमाथि पनि उनीहरुले आफ्नो खानेकुरामा विशेष ध्यान दिन अत्यावश्यक छ । धुप्रै रोगहरुलाई तपाईले आफ्नो उचित खानपानद्वारा सामान्य बनाउन सक्नुहुन्छ । यस्तैमा प्रेसर लो भएका विरामीहरुले पनि खानपानमार्फत नै यसलाई सामान्य बनाउन सक्नुहुन्छ । सामान्यतः यदि कसैको लो ब्लड प्रेसर छ भने त्यस्ता व्यक्तिले इन्सुलिन बढाउनका लागि त्यस्ता व्यक्तिहरुले गुलियो खानेकुराहरु खाने गर्दछन् । आज हामी तपाईलाई लो ब्लड प्रेसरका बिरामी कस्तो प्रकारको खानेकुरा खानुपर्छ भन्ने विषयको जानकारी दिँदैछौं । आउनुहोस् थाहा पाऔं:

१. पात भएको सागसब्जी: पात भएको सागसब्जीमा आइरन हुने गर्दछ जुन मानव शरीरको लागि अत्यावश्यक खनिज पदार्थ हो । ब्लड प्रेसरलाई कम गरेर त्यसलाई सामान्य बनाउनका लागि यो निकै महत्वपूर्ण हुने गर्दछ ।

२. डार्क चक्लेट: डार्क चक्लेटले मुटुको रोगी र कम ब्लड प्रेसर भएका विरामीहरुका लागि राम्रो मानिन्छ ।

३. बदाम: बदामले तपाईको उर्जा र प्रतिरोध क्षमतालाई वृद्धि गर्न गर्दछ । यसका साथै यसले रक्तचापलाई नियमित गर्न गर्दछ त्यसकारण यसलाई दैनिक आहारमा समावेश गर्नुहोस् ।

४. बिना बोसोको मासु: यस्तो मासुको सेवन गर्नुहोस् जसमा बोसोको मात्रा कम हुन्छ । जो व्यक्तिको कम रक्तचापको समस्या छ उनीहरुका लागि टर्की, चिकन र माछाजस्ता पदार्थको सेवन गर्न उचित हुन्छ । यो कम रक्तचापका लागि सर्वोत्तम आहार हो ।

५. सागसब्जी: सागसब्जीमा प्रोटिन र भिटामिन हुने गर्दछ । ब्लडप्रेसरलाई सामान्य बनाइराख्नका लागि प्रत्येक दिन सागसब्जी खाने गर्नुहोस् ।

६. फलफूल: यस्तो फलफूलको सेवन गर्नुहोस् जसमा प्रोटिनको मात्रा बढि हुन्छ । यो यस्तो फल हो जसले रक्तचापका बिरामीका लागि निकै राम्रो हुने गर्दछ ।

७. कालो खाद्य पदार्थ: कालो अंगुर, कालो छोगडा आदि खाद्य पदार्थमा हाइपोटेन्सनको उपचारको लागि लाभदायक छ । बेलुकी किसमिसलाई पानीमा भिजाउनुहोस् र अर्को बिहान खाली पेटमा त्यसलाई चपाएर खानुहोस् । त्यस्तै उक्त पानीलाई पनि छोरेर खानुहोस् । यसले कम रक्तचापको समस्या न्युनिकरण हुन्छ ।

❖बदाम पिँधेर त्यसमा दुध मिलाएर नियमित रुपमा पिउँदा पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोग गर्दछ । बदामलाई रातभर पानीमा भिजाउनुहोस् । अर्को बिहान त्यसको बाहिरी पत्र हटाएर राम्रोसँग पिँजुहोस् र तेसो बनाउनुहोस् । अनि त्यसलाई दुधमा मिलाएर दिनहुँ बिहान खानुहोस्।

❖अदुवालाई टुकाटुका पारी काटेर र त्यसमा नुन तथा कागतीको रस हालेर मोल्ने । त्यसपछि नुन र कागती मिसाएको अदुवालाई हावा नछिर्ने बट्टामा बन्द गरेर राख्ने । हरेक दिन खाना खानुभन्दा पहिले उक्त अदुवाका केही टुका चपाउने हो भने कम ब्लड प्रेसरको समस्या

विस्तारै हट्दवै जान्छ ।

❖ गाजरको नियमित सेवन पनि रक्तचाप सन्तुलनमा सहयोगी हुन्छ । काजरलाई नियमित रुपमा सलादको रुपमा मात्र नभै यसको जुसमा मह मिलाएर एक महिनासम्म पिउने हो भने ब्लड प्रेसर ठीक ठाउँमा आउँदछ ।

❖कम रक्तचापको समस्या भएकाहरुको लागि खजुरको सेवन पनि निकै लाभदायी हुन्छ । खजुरको नियमित सेवले रक्तचाप बढाएर सन्तुलनमा ल्याउँछ ।

❖ अनारको नियमित सेवन स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ । यसले कम रक्तचापको समस्या पनि न्युनिकरण गर्दछ । अनार मात्र होइन स्याउ, केरा, खरभुजा जस्ता फलफूलहरु नियमित रुपमा खाने गर्नाले रक्तचाप स्वाती घट्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

रक्तचापबाट बच्ने अन्य उपाय

-पर्याप्त हिँडडुल गर्नुहोस् । हिँडडुल तथा हल्का व्यायामले मुटुलाई अक्सीजनको उच्चतम उपयोग गर्न सहयोग गर्छ । यसो गर्दा मुटुलाई वढि रगत पम्प गर्नु पर्दैन र ब्लड प्रेसर उच्च हुने जोखिम कम हुन्छ ।

❖लामो तथा बिस्तारै स्वास फेर्ने तथा योगा गर्ने गर्नुहोस् । यसो गर्दा स्ट्रेस हर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ । यसले मृगौलाले उत्पादन गर्ने रेनिन इन्जाइमको उत्सर्जन पनि कम हुन्छ । रेनिन इन्जाइमको उत्पादन धेरै भयो भने रक्तचाप बढ्छ । बिहान र बेलुकी कतीमा पनि ५-५ मिनेट लामो स्वास लिने तथा प्यांक्ने अभ्यास गर्नुहोस् । योगा तथा ध्यानलाई पनि जिवनको अभिन्न अंग बनाउनुहोस् ।

❖आलु तथा पोटासियम युक्त फलफूलको सेवन प्रसस्त गर्नुहोस् ।

❖नुनको सेवन घटाउनुहोस् । अर्थात् बढि नुन नखानुहोस् ।

❖चकलेट खानुहोस् । उच्च गुणस्तरयुक्त चकलेटहरुमा फ्लाभिनोल भन्ने तत्व पाइने भएकाले यसले रक्तनलीलाई फराकिलो बनाउँछ र रक्तचाप सन्तुलन बनाउन सहयोग गर्छ ।

❖अल्कोहलको सेवन कम गर्नुहोस् । अल्कोहलको सेवन बढि गर्ने मानिसमा उच्च रक्तचापको जोखिम वढि हुन्छ ।

❖कफीको सेवन पनि कम गर्नुहोस् । कफीमा पाइने कैफाइन तत्वले रक्तचाप बढाउन सहयोग गर्छ ।

❖चिया पिउनुहोस् । ग्रिन टी ले अझ रक्तचाप घटाउन ठूलो सहयोग गर्छ ।

❖ काममा बढि व्यस्त नबन्नुहोस् । काममा बढि व्यस्त हुँदा तनाव बढ्ने तथा रक्तचाप उच्च हुने जोखिम हुन्छ । त्यसैले समयतालिका बनाएर काम गर्नुहोस् र फुर्सदको समय निकालेर रमाइलो गर्नुहोस् ।

❖ मनपर्ने गीत संगीत सुन्नुहोस् । संगीत सुन्दा रक्तचाप कम हुने इटालीमा भएको एक अध्ययनले देखाएको छ ।

❖सुतेको वेला घुर्ने बानी छ ? यदि छ भने विचार गर्नुहोस् । तपाईमा उच्च रक्तचापको समस्या हुनसक्छ । त्यसैले जँचाइहालनुहोस् ।

❖बोसोयुक्त खाद्यपदार्थको बढि सेवन नगर्नुहोस् । त्यसको साटो रेशादार खाद्यपदार्थ तथा सागपातको पर्याप्त सेवन गर्नुहोस् ।

श्रोत : अनलाइन खबर

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल माघ १६ गते शनिबार, तदनुसार जनवरी ३० सन् २०१६, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३६, कीलकनामकः संवत्सर:, सूर्य पृथ्वीको दक्षिणी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । शिशिर ऋतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार पौषशुक्लपक्ष चलिरहेको छ । हौरमान अनुसार आज माघकृष्णपक्षको षष्ठी तिथि १० घटि २३ पला अर्थात बिहानमा ११ बजेर ४ मिनेटसम्म त्यसउपरान्त सप्तमी तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य मकर राशिमा, चन्द्रमा सिंह राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान २६ घटि ५१ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ५५ मिनेटमा यस मुहर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ५ बजेर ३९ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : सबै क्षेत्रबाट लाभ पाइन सक्ने, नविन कार्यको थालनी गर्दा राम्रो, आफन्तसंग भेट, दिन शुभ रहेको छ ।

वृष : अंटेर्जति काम गर्न असफल, अफन्तबाट विरोध आउनेछ, व्यापारमा मन्दी आउने, दिन सामान्य रहनेछ ।

मिथुन : आफन्त जनसंग मनमुटाव हुन सक्ला, मन चञ्चल, पेट वा कम्मरको रोग लाग्ने, चिन्ता पर्ने खबर प्राप्त होला ।

कर्कट : यश कृति बढ्ने, शत्रुमाथि विजय हासिल, घरमा नयाँ मान्छेको आगामन, दिन सुखद, समय महत्वपूर्ण रहनेछ ।

सिंह : गर्न खोजेको काम विफल शुनेछन, मनमा असान्ति छाउने, स्वास्थ्यमा एकासी गडबडी आउन सकेछ ।

कन्या : आदरसत्कार पाइने, नयाँ क्षेत्रमा गरेको लगानीबाट मनस्य आम्दानी, दिन अत्यन्त राम्रो छ उपयोग गर्नुहोला ।

तुला : विरोधीहर सकिय हुनेछन्, अपजस आईलाग्ने, अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ छैन चनाखो रहनुहोला ।

वृश्चिक : मानसिक पीडा थपिने, मानहानी, आफन्त बाट धोका, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन् नआतिनु होला ।

धनु : टाढाबाट धन प्राप्त हुन सक्नेछ, प्रियतम भटेघाट हुनेछ, धार्मिक क्षेत्रबाट लाभ पाइनेछ, स्वास्थ्य राम्रो रहेछ ।

मकर : चोटपटकको भय, टाढाको यात्रा असफल हुनेछ, नास्तिक विचारले सताउनेछ, समय खराब रहेको छ ।

कुम्भ : पारिवारिक जमघट बढ्ने, राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता, गरेको प्रयास सार्थक रहनेछ दिन शुभ रहनेछ ।

मीन : सरकारी कार्य असफल हुन सक्छ, मुद्दा मामिलामा हात नहाल्नुहोला, इज्जतमा आँच आउन सक्नेछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४१४७३६९

फिस्टेल एकेडेमीमा वादविवाद प्रतियोगिता

पोखरा १५ माघ ।(गोल्डेन)

पोखराको पार्डीस्थित फिस्टेल एकेडेमी उच्च मा.वि.ले अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तर्गत शुक्रवार अंग्रेजी वादविवाद र अभिनयकला प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ । वादविवाद प्रतियोगितामा कक्षा ८ र ९ साझबाट सन्ध्या श्रेष्ठ, कुसल खनाल, रोशन न्यौपाने र सभ्या केसि, कक्षा ६ र ७ समूहबाट मुस्कान रानाभाट, कञ्चन रानाभाट र एन्जिला रानाभाट क्रमशः प्रथम, दोस्रो र तेस्रो हुन सफल भएका थिए । त्यस्तै प्रा.वि. स्तरीय अभिनयकला प्रतियोगितामा संविता पौडेल, बर्षि सापकोटा, प्राप्ती लम्साल, संगम गुरुङ, एलिसा पोखरेल र सोभा कुँवरको समूह प्रथम, विमेश भट्टराई र समिप तिवारीको समूह द्वितीय र वर्षा पौडेल , स्मृति पोखरेल, रचना गुरुङ, सविना गुरुङ, सृष्टि गुरुङ तथा सोनित मल्ल, प्रसान्त रानाभाट, आयुस थापा, कुसल भुजेल, विवेक श्रेष्ठ, अनुज श्रेष्ठ र सौगात सुवेदीको समूह तेस्रो हुन सफल भएका प्रतियोगितारुको संचालन विद्यार्थी सन्ध्या श्रेष्ठले गरेकी थिइन् । विद्यालयका अंग्रेजी विभाग प्रमुख टिकाराम पौडेल र शिक्षक शम्भुराज लामिछानेले निर्णायकको भूमिका खेलेको उच्च मावि संयोजक रामबन्धु पोखेलले जानकारी दिए ।

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye
हप्तामा ने हटाइनुका साथै मोरोपना बढाइने
यो Orginal Korean Cosmetic Product पाइन्छ ।
साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि ।
कपाल झर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.
सेतो कपालालाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने
महिनामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.
चाउरिपना हटाउने
पिनासका लागि सफल उपचार ।
Skin Test गरिन्छ ।
साइड इफेक्ट हुन खुराका औषिहरुको प्रयोग कम गर्ने
अम्बाष्ट्रिक उपचार
Breast घटाउने बढाउने...पेटमा भएको केसो धर्सा हटाउने ।
बाँधि बढिद जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुर्ती, केही दिनमा नै छुटाइने ।
नेपालकै नं. १ Aloevera Juice हामीकहाँ पाइन्छ ।
बिहानी ब्यूटी ट्रेडर्स
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा-४, फोन: ४८४६५४५२८८, ०६१-५२४४५४
(माथि इमोटियलको अगाडि हो कमलेश भन्दा दुई घर तल)

तु-अवश्यकता
पोखराको मोहन्दुप्तला रहेको कोझेली प्रकाशन पुस्तक पसलका लागि केही पुरुष कर्मचारी आवश्यक परेको हुनाले एसएलसी उत्तीर्ण/+२ वा सो सरह र मोटरसाइकल चलाउन जान्ने इच्छुक र इमान्दार व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
कोझेली प्रकाशन,मोहन्दुप्त, पोखरा
०६१-५२०६४४

BABIN TAILORING
Shirting & Suiting
बबिन टेलरिङ मेँ किन ?
तपाईले फोटोका कुनैपनि मुगलस्टाइल ब्लाउजका कपडाहरुका लागि,
तपाईले मनेको लगवमा आकर्षक एवम् मुगलस्टाइल सिलाईका लागि,
आकर्षक तथा आधुनिक डिजाइनका लागि,
आकर्षक कोटका लागि मुगलस्टाइल पेस्टिङ मेसिन प्रयोग गरिने,
महीनो गाता, सहमाव र विश्वासको सिरलरलाको लागि,
अर्डर क्वालिटिम अफिस, बैंक, कलेज, स्कुल र विद्यालयका सम्पूर्ण पोशाकका लागि ।
हामी आफ्नो सबै क्षमि टेलरिङ्गका सिर्फमे विश्वास...
बबिन टेलरिङ्ग सर्टिङ्ग एण्ड सुटिङ्ग
तुलाकोला, केरी
म्याटिर, पोखरा (महाबौधी बीच)
फोन: ०६१-५२०९५२ फोन: ०६१-५२०९५२
DIGAM ASHWIN OCM Bulli

बैक ब्यालेन्स सर्टिफिकेट तथा बैक ट्रान्सफर गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सम्पर्क
९८२६१-०६६०२

तु-अवश्यकता
पोखराका मर्या संस्थाका लागि
ट्रेलिका लागि ट्रेनर -२ जना
मार्केटिङ्ग म्यानेजर -२ जना
फकाल्टि/वेब डिजाइनर -२ जना
रोजगार आलमिर्सिता -२ जना
बचत तथा लघुवित्त -४ जना
कृषि सम्बन्धी प्रोजेक्ट -४ जना
N.G.O.Club -४ जना
सम्पर्क कक्षलटेक्सी, ह्युङ्गोक, पोखरा
०६१-४२५६७, २५६७७८, ९८४६१६५४८७

फार्म भाडामा
पोखरा-२५ (साविक पुम्दी-भुम्दी-२) मा चालु अवस्थामा रहेको चित्पानी बराल कृषि फार्म भाडामा लिन चाहनुहुने महानुभावले यथाशीघ्र सम्पर्क राख्नुहोला ।
सम्पर्क : ९८५६०३२६४९

तु-अवश्यकता
हाउस किपिङ्ग - २ जना
कुक हेल्पर - १ जना
डिसवासर - १ जना
वेटर - १ जना
खाना र बसको राम्रो प्रबन्ध छ ।
अनुभवीलेमात्र सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क : होटल साइलेन्ट पिक
फोन : ०६१-४६२८५७

कुक आवश्यकता
पोखराको पश्चिमगल्ली स्थित कमल्स क्याफेका लागि १ जना र किचन हेल्पर १ जना चाहिये ।
तलत: आकर्षक/आपसी समझदारीमा
फोन : ०६१-५३५७२७
९८४६१०६५७६३३

—रंग संसार—

संगीतसंगै अभिनयलाई अघि बढाउँदै नरजंग

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा १५ माघ ।

गुरुङ फिल्मका निर्देशक प्रितम गुरुङले आफ्नो फिल्ममा अभिनय गर्ने अफर राख्दा सुरुमा नरजंग गुरुङ झस्किए । गायन कलाको माध्यमबाट दर्शक श्रोता माझ चिनिएका उनलाई यो प्रस्ताव स्वीकार गर्ने की नगर्ने दुविधा पऱ्यो । आफ्नो भविष्य सांगीतिक क्षेत्रमा देखेपनि फिल्ममा अभिनय नगरेर स्थापित भैसकेका निर्देशक प्रितम गुरुङको प्रस्ताव अस्वीकार गर्न साहस उनमा भएन । अनि उनले सांगीतिक क्षेत्रलाइ निरन्तरता दिदै फुर्सदको समयमा फिल्ममा अभिनय गर्ने निर्णय गरे । 'सुरुमा फिल्ममा अभिनय गर्ने कि नगर्ने द्वोधारमा परे अनि अनुभव हासिल गर्न भन्दै यात्रा तय गरें'-उनी भन्छन् । फिल्ममा अभिनय गर्नुको उनको अर्को उद्देश्य अनुभव हासिल गर्नु पनि थियो ।

सांगीतिक क्षेत्रमा नै आफ्नो भविष्य देखेका उनले आफ्नो गीत 'स्याइजाली ठिटो' मा मोडल बनेर अभिनय गरेका थिए । यहि गीतमा अभिनय गरेका कारणनै उनी निर्देशक प्रितम गुरुङको आखाँमा परेका हुन् । रोधी फिल्मस् प्रा.लि.को ब्यानरमा निर्माण गरिएको फिल्म 'च्च च्म्पी' (छोराछोरी) मा 'लवर ब्वाई' को भूमिकामा उनि देखिएका थिए । यो फिल्ममा गरेको उनको अभिनयलाई गुरुङ फिल्मका दर्शकले मन पराए । विशुद्ध गुरुङ भाषामा बनेको यो फिल्मबाट पाएको सफलतालेनै उनी फिल्मको क्षेत्रमा समेत अगाडि बढ्न हौसीए । यो फिल्म पऱ्चात हर्क गुरुङको माध्यमबाट गुरुङ फिल्मका निर्माता, निर्देशक

एवं कलाकार माओत्से गुरुङ ले निर्माण गरेको फिल्म 'नरे' मा काम गर्ने अवसर उनले पाए । यो फिल्ममा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका उनी फिल्मको कथा आफ्नो जीवनसँग मिल्ने भएकोले अझ उत्साहित भएका थिए । यो फिल्ममा उभ्याइएको पात्रलाइ न्याय गर्न सकेको कारण दर्शक श्रोताको माया धप बढ्दो उनी बताउँछन् । गुरुङ गाउँभित्र कसरी जिवनयापन चलिरहेको छ भन्ने विषयवस्तुमा फिल्म केन्द्रित रहेको थियो । 'गुरुङ गाउँभित्रको संस्कार र संस्कृति फिल्म मार्फत चित्रण गर्ने प्रयास गरिएको थियो' उनले थपे-'गुरुङ गाउँको वातावरण, त्यहाको समस्यालाई फिल्मको माध्यमबाट प्रष्ट पार्न खोजिएकोले दर्शकले मन पराए ।'

यसरी गुरुङ फिल्ममा अभिनय गरेका उनै नरजंगले अब सुभेच्छा प्रोडक्सन हाउसले निर्माण गर्न लागेको 'पे सोना' (सँगै बाँचौ) मा अभिनय गर्दै छन् । यस फिल्ममा उनले गरिब परिवारको व्यक्तिको भूमिका निभाउने छन् । खुस बहादुर गुरुङले निर्देशन गर्ने यो फिल्मको छायांकन शुरु भएको छ । यो गुरुङ फिल्ममा भिम गुरुङ, रजनी गुरुङ, उर्मिला गुरुङ लगायतको अभिनय रहने छ । गायनको माध्यमबाट आफ्नो यात्रा शुरु गरेका नरजंग गुरुङ अभिनयको क्षेत्रमा समेत सक्रिय हुँदै छन् ।

अभिनयलाइ निरन्तरता दिदै समेत उनको गायन यात्रामा कुनै कमी आएको भने छैन । 'फिल्ममा काम गरेपछि फिल्मका गीतमा आवाज भर्न पाएकोले झनै सकियता बढेको छ ।' उनले भने । नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमानै आफ्नो भविष्य देख्ने यी प्रतिभाले फिल्मको क्षेत्रमा समेत सम्भावना बोकेको कलाकारको रुपमा आफ्नुलाई उभ्याउन सफल भएका छन् ।

हुन त वि.स. २०४२ सालमा देउराली-३, स्याङ्जामा बुबा उद्वबहादुर र आमा उर्मिला गुरुङको पहिलो सन्तान भएर उनी जन्मीएका हुन् । उनको सानैदेखि गीतसंगीतमा रुचि थियो । वाल्यकालदेखिनै मनपरेको गीत गुनगुनाई हाल्ने बानी उनमा थियो । विभिन्न कार्यक्रममा भाग लिने गरेका उनलाई सबै तर्फबाट सपोर्ट मिल्यो त्यसैले गर्दा सांगीतिक क्षेत्रमा अगाडि बढ्न हौसिए । वि.स. २०६१ सालमा सत्याल भ्वाइस अफ स्याङ्जामा द्वितीय भएपछि उनमा केही गर्न सक्छु भन्ने उर्जा थपियो । जब वि.स. २०६२ मा संगीतको उर्वरभूमि पोखरामा आगमन भयो तत् पश्चात उनको सांगीतिक यात्राले गति लिएको हो । पोखरा आइसकेपछिड उनले विभिन्न प्रतियोगितामा भाग लिए । नारायणगोपाल खोजी प्रतिभाको, लेखनाथ महोत्सव, अन्नपूर्ण म्यूजिक अवाड लगायतका प्रतियोगितामा भाग लिइ धुपै पुरस्कार र अवाड जिल सफल उनी बने । पोखरा आएको वर्ष नै 'नमस्काइ देउ ती दिनहर' बोलको गीत रेकर्ड गरी औपचारिकरुपमा संगीतयात्रा उनले सुरु गरे । यो गीतबाट उत्साहित बनेका उनले कहि समयको मेहनत पश्चात सोली एल्बम 'फ्यूचर'

बाट नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा आफ्नो गायन कौशल पस्केका थिए । लोक, पप, आधुनिक, गजल लगायतका विभिन्न प्याटर्नका गीतलाई एल्बममा समावेश गरेका उनको यो एल्बमलाई श्रोता दर्शकले मन पराएका थिए । यस पछाडि सोली एल्बम ननिकाले पनि विभिन्न गुरुङ फिल्म तथा कवेल्सन एल्बममा समेत आवाज दिएका उनले हालसम्म लगभग तीन सय गीतमा आफ्नो आवाज भरिसकेका छन् । उनको प्रतिभाको मूल्याङ्कन गर्दै तमु धिं नेपाल, सम्पदा कला मन्दिर, पूर्णिमा युवा ब्यव लगायत संघ-संस्थाले सम्मान गरिसकेका छन् । पोखराको न्यूरोडस्थित विवेणी संगीतालयमा भर्ना भई सांगीतिक ज्ञान लिई आफ्ना निखारता प्रदान उनले गरेका हुन् । कार्यक्रमको सिलसिलामा नेपालका विभिन्न ठाउँ पुगिसकेका उनी हडकड, कोरीया र अष्ट्रेलियामा समेत पुगि आफ्नो प्रतिभा देखाइसकेका छन् । गुरुङ फिल्म एशोसिएशनका गीत संगीत विभाग प्रमुख रहेका उनी तरेली सांस्कृतिक परिवारका उपाध्यक्ष समेत हुन् । उनले बुमराङ रेष्टुरेन्ट, मान्द्रो दोहोरी साँझ, भञ्ज्याङ दोहोरी साँझ, निरमाया दोहोरी साँझ, थ्री ब्वाइज मन्की मा समेत काम गरी आफ्नो सांगीतिक प्रतिभा सुनाइसकेका छन् । अब छिटैनै स्टेज कार्यक्रमलाई लक्षित गरेर रमाइलो खालका गीत श्रोतामाझ पस्केने सुरमा आफ् रहेको उनले बताए । पोखरा अनि यस आसपासमा हुने मेला महोत्सवका सांगीतिक कार्यक्रममा सांगीतिक कार्यक्रमको जिम्मा लिने व्यक्तिले स्थान नदिएको उनको गुनासो छ । 'पोखरा अनि यस आसपासका मेला महोत्सवका सांगीतिक कार्यक्रममा खासै सहभागिता पाउन सकिएको छैन ।' उनी पप, आधुनिक गीत, गजलमा समेत आफ्नो आवाज भरी आफूलाई भर्सस्टाइल गायकको रुपमा परिचित गराउन सफल भएका छन् । सांगीतिक क्षेत्रलाइ निरन्तरता दिदै फुर्सदको समयमा मात्र फिल्ममा अभिनय गर्ने योजना आफूले बनाएको उनी सुनाउँछन् ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

सांग्रिलाको शाखा जुम्लामा पनि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

सांग्रिला डेभलपमेन्ट बैंकले विकट पहाडी जिल्ला जुम्लामा आफ्नो २९ औं शाखाको स्थापना गरेको छ । शाखाको उद्घाटन स हरि बहादुर रोकाय तथा जुम्ला उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष नर बहादुर शाहीले संयुक्त रुपमा गरेका थिए । हिमालदेखि तराईसम्म, पूर्व देखि पश्चिमसम्म सम्पूर्ण नेपालभर्ि आफ्नो शाखा संजाल वृद्धि गर्ने तथा विकट क्षेत्रका जनताहरुसम्म वित्तीय पहुँच पुरयाउने उद्देश्यले उक्त शाखाबाट विधिवत रुपमा कारोवार शुभारम्भ गरेको बताइएको छ ।

बैंकले चालु आ.व.को दोस्रो त्रैमासिक अवधिसम्म करिब ९ अर्ब १३ करोड निक्षेप संकलन, ६ अर्ब ९१ करोड कर्जा प्रवाह गरि करिब रु. १५ करोड संचालन मुनाफा आर्जन गर्न सफल रहेको बैंकका नायब प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दिनेश थकालीले बताए । रु.७३ करोड ६० लाख चुक्ता पूंजी रहेको यो बैंकको विषेश साधारण सभाबाट पारित ४१ बरावरको हकप्रद शेयर र गत आ.व.को बोनस शेयर वितरण पश्चात बैंकको चुक्ता पूंजी रु. १ अर्ब ७ करोड ३४ लाख ५६ हजार पुग्ने बैंकका नायब प्रमुख कार्यकारी अधिकृत थकालीले बताए । गत आ.व.२०७१/७२ को मुनाफाबाट आफ्ना शेयर धनीहरुलाई २०.८५ प्रतिशत बोनस शेयर प्रदान गर्ने नेपाल राष्ट्र बैंकबाट स्वीकृति प्राप्त भई आगामी फाल्गुन १४ गते हुन गइरहेको ११ औं साधारणसभाबाट पारित गरि वितरण गर्न गइरहेको बताइएको छ ।

केन्द्रीय कार्यालय, बालुवाटार, काठमाण्डौमा रहेको यस विकास बैंकको कुल २९ वटा शाखा कार्यालय रहेको छन् भने निकट भविष्यमै लोवजुपुरको इमाडोल, बंदियाको गुलरियामा समेत थप शाखाहरु खोल्न नेपाल राष्ट्र बैंकबाट स्वीकृति प्राप्त गरि निर्माण कार्य भइरहेको बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत राजेन्द्र पौडेलले बताए ।

प्रो. बद्री के.सी. : ८४५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्की : ८४५६०३९८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ८४५६०३७३५७

ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस

चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४

शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतबन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेप्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

अनेक समस्या सफल उपचार

ग्याष्टिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भोलिल ढकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।

योन समस्या: छिप्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्फुरण दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।

महिला सम्बन्धि समस्या: महिनामारी नहुक्दै, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दाह कम्मर दुखे, पेट तथा छातीमा भएको तेती धसा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाईट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्धतिबाट सफल उपचार ।

जोड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने

सुन्दरता: कालो चाया पोतो, इगिडफोरेट, दाग धब्बा, मसिया, काठी, चाउरपिन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।

हुन्छ कालो कि फिक्कै पीलो कस्तो भए पनि यौनी पक्कै पार्नुहोस् !

थप उपचार: प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिलास, पाइल्स, दम साँसे बाथ, दाह कम्मर, हाड जोडी पुरै शरिर दुःखाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।

शितल आयुर्वेद फर्मा
फुलबोचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको जगाडि पोखरा इन्डस्ट्रीजिक भवन भित्र
फोन नं ०६१-५३९८६७, ०६-१२२४९४८, मो. ९८४६१३७४१८

फ्रि होम प्रेजिभरि

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर

Abudhabi = Spark Middle East Star Skill Force, UAE का DPS, कतारका Group-4 कम्पनि, कतार सरकारका Diplomatic कम्पनीको गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र जनरलनोलेज सहितको ६० दिनको तालिम र राम्रो तलब भत्ता सुविधा सहितको गार्ड तालिम, अंग्रेजी भाषा र जनरलनोलेज सहितको ६० दिनको तालिम र राम्रो तलब भत्ता सुविधा सहितको गार्ड तालिम ।

तयारी कक्षा सञ्चालन संचालन भइरहेको छ ।

सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि
एवं
फिस ल्याडर इम्प्लोइमेन्ट सर्भिस प्रा.लि
पृथ्वीचौकबाट १०० मि. माथि एयरपोर्ट जाने बाटोमा
मुक्तिनाथ विकास बैंकको दोस्रो तल्ला, पोखरा विजनेस कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५२०२२, मो. ९८४६०-४१४२

पोखरामा पहिलो पटक

तौलबृद्धिक : लिङको साइज, पावर बढाउन, छिप्र स्खलन रोक्न, विम विचार हर्बल सप्लिमेन्ट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुबैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, मुजाइ कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन ।
केश भर्ने रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन सय अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जोड रक्सी पुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउने ।
दाँड तथा जोडी दुखाई ठिक पार्ने, सस्तो सुधा पेनिसिल ।

अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home

पोखरा हर्बल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919

फ्रि होम डेलिभरी

सोलार वितरण

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्कीले लुम्ले पहिरो पीडितलाई शुक्रवार सोलार लाइट वितरण गरिएको छ । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि रेडक्रस कास्कीका कोषाध्यक्ष धर्मराज अधिकारी र विशेष अतिथि उप-कोषाध्यक्ष सुरेन्द्र गुरुङले ११ परिवारलाई सोलार लाइट र चार्जर वितरण गरिएको हो । सो अवसरमा बोल्दै कास्की रेडक्रसका कोषाध्यक्ष अधिकारीले रेडक्रस दुःखको साथी भएको बताउदै यस्ता व्यक्तिलाई सहयोग गर्दै आएको उल्लेख गरे । कोषाध्यक्ष गुरुङले सबैको साथ र सहयोगले रेडक्रस अघि बढिरहेको बताए । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी लुम्ले उपशाखाका उपसभापति भरत देवकोटाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सचिव तोयनाथ तिमील्सीना, कास्की रेडक्रसका सुबास सापकोटा लगायतले बोलेका थिए। यूनिका फाउण्डेसन नेदरल्याण्डको आर्थिक सहयोगमा सो लाइट वितरण गरिएको हो । सो लाइट र चार्जरको मूल्य करिब १० हजार रुपैयाँ पर्दछ ।

रेडक्रसकर्मी सम्मानित

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी हेमजा उपशाखाले शुक्रवार उत्कृष्ट रेडक्रसकर्मीहरुलाइ हेम्जामा सम्मान गरेको छ । उपशाखाको १२ औं साधारणसभाको अवसरमा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी नेपाल रेडक्रस सोसाइटी कास्की शाखाका सभापति वामदेव ढुङ्गानाले जेष्ठ आजिवन सदस्य तथा रेडक्रसकर्मीहरुलाई सम्मान गरेका हुन् । सम्मानित हुनेहरुमा विष्णु कुमारी अधिकारी, शान्ति भण्डारी, सुनिल गायक र माधवशरण पौडेल रहेका छन् । कार्यक्रममा बोल्दै कास्की शाखाका सभापति वामदेव ढुङ्गानाले विपत र जोखिमलाई न्यूनिकरण गर्दै स्वच्छ समाज निर्माणमा रेडक्रस लागेको बताए ।

गोर्खा मिलन समाजद्वारा राहत वितरण

पोखरा १५ माघ ।(गोल्डेन)

बाभिन्न स्वदेशी तथा विदेशी संघ-संस्था र समाजसेवी लगायतसंग समन्वय गरी भूकम्प पीडितहरुका लागि निरन्तर सहयोग जुटाउँदै आएको गोरखा मिलन समाजले पछिल्लो पटक गोरखा स्थित महेन्द्रज्योति उच्च माविमा अध्ययनरत ३० जना भूकम्पपीडित दुहुरा बालबालिकाहरु लाई ७५ हजार रुपैयाँको विभिन्न न्यानो कपडा, पोशाक, स्टेशनरी लगायतका अत्यावश्यक सामग्रीहरु वितरण गरेको जनाएको छ ।

राहत कार्यक्रम अन्तर्गत जनता उमावि अप्पीपील, महेन्द्रलिला उमावि, हर्मी र अमरज्योति जनता उमावि, लुईटेलमा अध्ययनरत दृष्टिविहीन, अपाङ्ग र दुहुरा विद्यार्थीहरुका साथै अतिआर्थिक विपन्न महिला समेत ८ जनालाई ३० हजार रुपैयाँको न्यानो लुगा, शैक्षिक सामग्री र नगद वितरण गरिएको समाजका अध्यक्ष सूर्य क्षेत्रीले बताए । गोरखा मिलन समाजको अनुरोध बमोजिम भूकम्प पीडितहरुको सहयोगार्थ अमेरिका स्थित अल्बानी न्युयोर्क नेपाली समाजको सयोजनमा हिन्दु मन्दिर अल्बानीले गोरखा मिलन समाजको नामगा एकमुष्ठ रु.१ लाख नौ हजार नौ सय बाइस रुपैयाँ प्रदान गरेको थियो ।

हिन्दु मन्दिरले नेपालका भूकम्प पीडितहरुको सहयोगार्थ अल्बानीमा खाना पकाएर खुवाउने कार्यक्रम सञ्चालन गरी रकम सङ्कलन गरेको थियो । समाजले सञ्चालन गरेको विद्यार्थी सहयोग कार्यक्रम अन्तर्गत गोरखा घर भई हाल अमेरिका बस्नुहुने डा. कृष्ण देवकोटाले अल्बानी न्युयोर्क नेपाली समाजका अध्यक्ष डा. अशोक सेढाई र हिन्दु मन्दिर बीच समन्वयात्मक भूमिका निर्वाह गरेका थिए । भूकम्प गएदेखि निरन्तर जिल्लावसीहरुको राहतमा जुटेको समाजले आगामी दिनमा पनि भूकम्पबाट अभिभावक गुमाएका दुहुरा बालबालिकाहरुका लागि आवश्यक सहयोग जुटाउने जनाएको छ ।

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक अनलाइनमा पढ्न र सुनौलो एफ.एम. ९०.२ नेजाइर्ज सुन्न
Log on : www.goldennews.com.np

खुशीको खबर !

के तपाईलाई लागोभागी भई छेवभेद गर्दै हुनुहुन्छ ? चिन्ता नगर्नुहोस्, अकलाको गउडी पर लगाउने देवी हुनुहुन्छ । साथै ढाड इखेको, बाथ, शुक्री, बाँझोपन हटाउने ग्याष्टिक, रक्सी छुटाउने औषधि समेत पाइन्छ । *महिमावारी भएको ७ दिन र जुठो परेको १ अर्थपूर्णिमाद्य आउने ।*

अकलादेवी चढेकी अधिकारी (मिस्वाचोक प्रतिष्ठालय नजिक)
वडा नं. २ घर नं. २ । सम्पर्क : ९८४६२८५९५९

विदेश जानेहरूका लागि सुवर्ण अवसर

Macow, Abudabi का Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin इन्डर्ड र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस ग्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्यूरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु सञ्चालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिलै तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

छाया विशेषताहरु :- तयारी कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ ।
०नेपालमित उत्तीर्ण गराउन सफल ०आफ्नै सेमावर कम्प्लीबाट प्रशस्त मराहरुमे ।
०१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल

सम्पर्क फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचौकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेस कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५२०२२, मो. ९८४६०-४१४२

कर्मचारी आवश्यकता

पद : रिसेप्सनिष्ट
तलव : आपसी समझदारीमा
अनुभवीलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।
सम्पर्क
प्यासिफिक एजुकेशन एण्ड भिषा सर्भिसेस
सुनौलो भवन, घिप्लेढुङ्गा, पोखरा
फोन : ०६१-५२३३१३, ४८४६०३८८७५

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनौ पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेकको समस्या साबधान , बाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रुचाईएको पेन्ट

जीवन के.सी. मो. ९८४६० ३८०६६ ९८०६६ ४०६८४
पञ्चमुखी लक्ष्मी सप्लायर्स
हवेलीमार्ग, काजीपोखरी पोखरा-१८
विवाह, व्रतबन्ध, भोज तथा अन्य कुनै कार्यको लागि सफा खानेपानी चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

सस्तोमा जहाज टिकट

सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

सितलादेवी सामुदायिकको ५१औं वार्षिकोत्सव

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

पोखरा उपमहानगरपालिका वडा नं. १२ मा रहेको सितलादेवी सामुदायिक प्रस्तावित उच्च माविको ५१औं वार्षिकोत्सव एवं अभिभावक भेला शुक्रवार सम्पन्न भयो । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय उप-प्रशासक दिवाकर बस्तोलाले सितलादेवी उमाविले नैतिकवान, राष्ट्रप्रति समर्पित र राष्ट्रप्रेमी नागरिक उत्पादनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले सज्जनको धर्म समाजमा राम्रो व्यवहार गर्नु, आगोको धर्म पोल्नु भएजस्तै विद्यालयको धर्म नैतिकवान, राष्ट्रप्रति समर्पित र राष्ट्रप्रेमी नागरिक उत्पादन गर्नु भएको बताए । उनले भने-'धर्म छाडेर अघि बढ्ने हो भने समाजको विकास कहिल्ने हुन सक्दैन । त्यसैले विद्यालयले पनि आफ्नो धर्म छोड्नु हुँदैन ।'

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि बस्तोलाले व्यक्तिगत रुपमा विभिन्न विधामा उत्कृष्ट १० जना विद्यार्थीहरुलाई जनही एक हजार रुपैयाँका दरले पुरस्कार प्रदान गरे । उनले उक्त पुरस्कार प्रदान गर्ने घोषणा गत वर्ष विद्यालयको स्वर्णमहोत्सव को अवसरमा गरेका थिए । सम्मानित हुने विद्यार्थीहरुमा वन्दना मैनाली, विवेक लामिछाने, कृतिका कार्की, ऐश्वर्या कार्की, स्नेहा नेपाली, दीपिका राजभण्डारी, केदार सुवेदी, कपिल राई, श्रीकृष्ण श्रेष्ठ र कृष्ण लामिछाने रहेका छन् ।

यसैगरी विद्यालयका विभिन्न विषय शिक्षकहरुले आफ्नो विषयमा एसएलसी परीक्षामा ९० भन्दा बढी अंक हासिल गर्ने विद्यार्थीहरुलाई प्रोत्साहन स्वरुप नगद पुरस्कार सहित सम्मान गरेका थिए ।

यसैगरी विद्यालयमा स्थापित विभिन्न ७ वटा अक्षयकोषवाट १९ जना विद्यार्थीलाई समेत वार्षिकोत्सवको अवसरमा पुरस्कृत गरिएको थियो । पुरस्कृत हुनेहरुमा पफा रनामगर, अजय बराल, विवेश लामिछाने, स्नेहा राना, सन्ध्या भण्डारी, अर्चना सापकोटा, ध्रुव चापाई, गोकुल भुयाल, स्वस्तिका पोखरेल, सुस्मिता तिमिल्सिना र सुस्मिता कार्की रहेका छन् । कार्यक्रममा शिक्षक दीपेन्द्र पौडेल र शिक्षिका रत्ना विश्वकर्मालाई समेत सम्मान गरिएको थियो । उनीहरुलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि बस्तोलाले सम्मान गरेका हुन् । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष टीकाबहादुर कार्कीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा शैक्षिक योजना तर्जुमा समितिका सदस्य मोहनचन्द राजन, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य ऋषवदेव बांस्तोला, शैक्षिक प्रिन्सिपल तोलाकान्त न्यौपाने, लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए भने विद्यालयका प्रधानाध्यापक बाबुराम अधिकारीले विद्यालयको शैक्षिक एवं आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । वार्षिकोत्सव विद्यार्थीहरुले संस्कृति कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए ।

यसैबीच वार्षिकोत्सवको अवसरमा विद्यार्थी पुरस्कार वितरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले शैक्षिक तथा खेलकुद र सांस्कृतिक उत्कृष्ट हुनेहरुलाई पुरस्कार प्रदान गरिएको हो । अभिभावक संघका अध्यक्ष शिरोमणि बरालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा शैक्षिक योजना तर्जुमा समितिका संयोजक प्रा. टीकाराम कोइराला प्रमुख अतिथि रहेका थिए ।

यसैगरी अन्तरविद्यालय स्तरीय सम्पन्न 'उर्जा संकट र समाधान' विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगिता बुधवार सम्पन्न भयो । १७ विद्यालय सहभागी प्रतियोगितामा ग्लोवल कलिजियट उमाविकी रोजिना आचार्य प्रथम, अमरसिंह उच्च माविका सौगात बाग्ले द्वितीय र शान्ति उच्च माबि भकुण्डेका सरोज बराल तृतीय भएका छन् ।

कार्यक्रममा निर्णायकमा विद्यालयका शिक्षक-शिक्षकहरु बोधराज गौतम, रामचन्द्र अधिकारी, शर्मिला पोखरेल रहेका थिए । प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने विद्यार्थीहरुलाई ३ हजार, २ हजार र १ हजार नगद पुरस्कार प्रदान गरिएको विद्यालयकी शिक्षिका टीकादेवी बरालले गोल्डेन न्यूज दैनिकलाई बताइन ।

विद्यालयका प्रअ बाबुराम अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि मोहनचन्द्र राजन रहेका थिए भने कार्यक्रम सचालन शिक्षिका सावित्री पौडेल बरालले गरेकी थिइन ।

वार्षिकोत्सव कार्यक्रममा सम्मान विद्यालयकी शिक्षिका रत्ना विश्वकर्मालाई सम्मान गर्दै प्रमुखअतिथि दिवाकर बांस्तोला । साथमा बाबुराम अधिकारी, सम्मानित शिक्षक दीपेन्द्र पौडेल र टीकाबहादुर कार्की ।

क्रिकेटमा नेपालले आयरल्याण्डको समना गर्ने

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं १५ माघ ।

बङ्लादेशमा जारी उन्नाइस वर्षमुनि (यु-१९) विश्वकपअन्तर्गत नेपालले आफ्नो दोस्रो खेल अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद् (आइसिसी)को एसोसिएट सदस्य राष्ट्र आयरल्याण्डको सामना गर्ने भएको छ। बङ्लादेशको फन्तुल्लाह स्थित खान साहेब ओसमान अलि रङ्गशालामा आज शनिवार नेपालले दोस्रो पटक क्वार्टरफाइनलमा पुग्ने लक्ष्यका साथ आयरल्याण्डको सामना गर्ने भएको हो। यसअघि सन् २००० मा पहिलो पटक यू-१९ विश्वकपमा सहभागी हुँदा नेपाल दोस्रो चरणमा पुरेको थियो।

नेपालले आयरल्याण्डलाई पराजित गरेमा नेपालको दोस्रो चरणमा प्रवेश गर्ने सपना भने साकार हुनेछ। हिजो विहीवार भएको खेलमा नेपालले टेस्ट मान्यता प्राप्त राष्ट्र न्यूजिल्यान्डलाई ३२ रनले पराजित गर्दै अघिल्लो चरण प्रवेशको सम्भावनालाई प्रबल बनाएको थियो।

त्यस्तै सन् २००६ मा श्रीलङ्कामा सम्पन्न विश्वकपमा नेपालले न्यूजिल्यान्डलाई नै एक विकेटले पराजित गर्दै चर्चाप्रियनसीप उपाधि उचालेको थियो। न्यूजिल्यान्ड यू-१९ विश्वकपमा उपविजेतासमेत भइसकेको छ यसअघि न्यूजिल्यान्ड सन् १९९८ मा भएको विश्वकप फाइनल खेलमा इङ्ल्याण्डसंग ७ विकेटले पराजित हुँदै उपविजेतामा चित्त बुझाएको थियो मलेसियामा गत अक्टोबरमा भएको आइसिसी उन्नाइस वर्षमुनिको विश्वकप छनोट प्रतियोगितालाे राउन्ड रोबिन र फाइनल खेलमा नेपालले आयरल्याण्डलाई पराजित गर्दै छनोट भएको थियो। विश्वकपमा प्रत्येक समूहको शीर्ष दुईभित्र पर्न टोली अघिल्लो चरणका लागि छनोट हुने प्रावधान छ।

विभिन्न १६ टोली सहभागी विश्वकपमा नेपाल भने समूह 'डि' मा परेको छ। जारी प्रतियोगितामा नेपाल दुई अङ्कका साथ लिगको दोस्रो स्थानमा छ भने समूह 'डि' मा नै रहेको आयरल्याण्ड अङ्कविहीन हुँदै लिगको चौथो स्थानमा छ। त्यस्तै, शीर्ष दुई अङ्क नै जोडेको भारत लिगको पहिलो स्थानमा छ भने न्यूजिल्यान्ड लिगको तेस्रो स्थानमा छ। न्यूजिल्यान्डले पनि अङ्क जोड्न सकेको छैन। समूह 'डि' मा रहेका सबै टोलीले समान एक-एक खेलेका छन् विहीवार नै भएको खेलमा भारतले आयरल्याण्ड लाई ७९ रनले पराजित गरेको थियो।

५४औं राष्ट्रिय नर्सिङ दिवस पोखरामा पनि

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा १५ माघ ।

नर्सिङ क्षेत्रको बेरोजगार नर्सिङ संघको सरोकार भन्ने नाराका साथ ५४औं राष्ट्रिय नर्सिङ दिवस शुक्रवार मुलकबार विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइएको छ । यसै अवसरमा पद्म नर्सिङ होम प्रा लीमा कार्यरत नर्सहरुले सिनियर नर्सहरुलाई सम्मान गरेका छन । ५४औं राष्ट्रिय नर्सिङ दिवसको अवसर पारेर पद्म नर्सिङ होममा आयोजित एक कार्यक्रममा विच संस्थामा कार्यरत सिनियर नर्सहरु गङ्गा थापा, खड्ग कुमारी श्रीस, लक्ष्मी कुँवर, राधा गुरुङ र रजनी पालिखेलाई सम्मान गरिएको हो । सम्मानित नर्सहरुलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा.नारायण गौतमले शेसल्ला आइएर सम्मान गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै गौतमले नर्स विरामीको लागि आमा भएकोले नर्सको मायालु सेवा विना विरामीको रोग निको हुन नसक्ने बताए । विरामीको उपचारमा डाक्टरहरुको भन्दा पनि नर्सहरुको भूमिका महत्वपूर्ण हुने भन्दै उनले आमाले आफ्ना सन्तानलाई माया दिएर हुर्काए जस्तै नर्सहरुले विरामीलाई मायालु सेवा सगै हेरचाह गरेर निको बनाउन सक्नेमा जोड दिए । सम्मानित व्यक्तित्व नर्सिङ होमका मेट्रोन रजनी पालिखेले आफूहरु भन्दा सिनियरको सम्मान गर्ने परिपाटीको विकास गरेर नर्सहरुले राम्रो कामको सुरुवात गरेको बताइन।

कार्यक्रममा नेपाल स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारी यूनियन पद्म नर्सिङ होमका सचिव कृष्ण आचार्यले नर्सहरुको सकारात्मक व्यवहारवाट नै विरामीमा रोगसंग लड्न सक्ने क्षमताको विकास हुने भएकोले नर्सहरुले विरामीलाई मायालु व्यवहार सगै सेवा दिनु पर्ने बताए । मिना कुमारी गुरुङको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा शोभा अधिकारीले स्वागत र कार्यक्रमको सञ्चालन अञ्जना थापाले गरेकी थिइन ।

गाउँ....

कुमार गुरुङ, लक्ष्मी गुरुङ, पदम गुरुङ, लक्ष्मीराज पौडेल, गीता पौडेल र टेकबहादुर विक निर्वाचित भएका छन् । यस्तै ल्वाङ घलेल गाउँ कार्यसमितिको सभापतिमा सोमबहादुर गुरुङ निर्वाचित भएका छन् ।

यसैगरी कास्रेस पोखरा-१३ वाट पुलेन्द्रमान श्रेष्ठ, शिरोमणि बराल, नविन सिरवेल, भीमकाजी गुरुङ, दीपक गुरुङ, जमुना श्रेष्ठ र विष्णु कार्की क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा तथा बडा समितिको सभापतिमा अर्जुन सिरवेल, सचिवमा तिलकबहादुर गुरुङ र कोषाध्यक्षमा डा. दीपक सुवेदी निर्वाचित भएका छन् । यस्तै पोखरा-१४ वाट वीरबहादुर कार्की, विष्णुकुमार दर्जी, नविन सापकोटा, बलराम कुँवर, टेकबहादुर कार्की, माया बराल क्षेत्री र सविता बराल क्षेत्रीय प्रतिनिधि तथा बोधराज बराल पुनः सभापतिमा निर्वाचित भएका छन् । यस्तै कालिका गाउँ समितिको सभापतिमा भानु ढकाल निर्वाचित भएको बताइन्छ भने पोखरा-११ मा निर्मल कर्माचार्य, सुमन पौडेल, मुकुन्द ज्वाला बांस्तोला, राजु भट्टराई, माधव प्रसाद बांस्तोला मधु लगायत क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा निर्वाचित भएका छन् भने बडा सभापतिमा मोहन प्रसाद बांस्तोला निर्वाचित भएका छन् ।

पोखरा-१८ वाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा कृष्ण बहादुर कार्की,वीरन्जीवि बराल, डा. परमेश्वर पोखरेल, यज्ञवर पोखरेल, रामचन्द्र पोखरेल, लक्ष्मी पोखरेल र लक्ष्मी कार्की निर्वाचित भएका छन् भने सभापतिमा पुनः बोधराज कार्की निर्वाचित भएका छन् ।

यसैगरी पोखरा-१९ लामाचौरबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा मदनबहादुर केसी, पुष्पेन्द्र पाण्डे, बाबुराम आचार्य, रमेश थापा, लक्ष्मी पाण्डे, कमला बस्नेत र सभापतिमा महेश्वर पौडेल निर्वाचित भएका छन् । यस्तै पोखरा-२१ काहुंचाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा हरि आचार्य, राजाराम घिमिरे, दीपक आचार्य, दीपक बांस्तोला, जंगबहादुर हमाल र सभापतिमा बोधराज घिमिरे निर्वाचित भएका छन् । यस्तै पोखरा-१, बगरबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा राजेन्द्रमण पराजुली, गोविन्द नेपाली, मिना पाण्डे, अमृत श्रेष्ठ, गंगाबहादुर गुरुङ, सीता गुरुङ, मुक्ति भण्डारी र सभापतिमा टेकनाथ पौडेल निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी पोखरा-२०, भलयबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा ब्या. गंगाबहादुर खर्वी, विश्वराज पौडेल, बल्लभ केसी, केदार बस्नेत, महेन्द्र अधिकारी, सीता थापा, पविता पौडेल निर्वाचित भएका छन्।

पोखरा उपमहानगरपालिकाका कतिपय वडाबाट भने क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा सहमति हुन नसकेपछि शनिवार मतदान हुँदैछ । पोखरा-५ को कार्यसमिति सभापतिमा फणिन्द्रराज पराजुली, सचिवमा नारायण अधिकारी र कोषाध्यक्षमा कुलबहादुर विक निर्विरोध भएपनि क्षेत्रीय प्रतिनिधिका लागि भरतराज पौडेल, पुरुषोत्तम पराजुली, दीपक कोइराला, प्रमोद कोइराला, दुर्गाबहादुर सुनार, गोविन्द लामिछाने, जयप्रकाश थापा, शितल घिमिरे, गंगा केसी, विजयालक्ष्मी कोइराला, डिलमाया कोइराला र लक्ष्मी कार्की लगायतको उम्मेदवारी परेको छ । यसैगरी पोखरा-१५को सभापति मा पुनः टोपबहादुर थापा निर्वाचित भएका छन् । तर क्षेत्रीय प्रतिनिधिहरुमा सुशिलराज पराजुली, झपि काफ्ले, पुष्पराज पराजुली, वर्षाकेशव पराजुली, भेषराज गौतम, कृष्णबहादुर कुँवर, डम्बर बहादुर थाँगिया, खेमबहादुर गुरुङ, प्रेमलाल पुन र मिनबहादुर गिरीका साथै अम्बिका पराजुली, विष्णुदेवी आचार्य, खेमकुमारी बराल र गीता भण्डारीको उम्मेदवारी परेकोले शनिवार मतदान हुँदैछ ।

यस्तै पोखरा-६ मा गोविन्द बहादुर पहारी, दीपकवीर कुँवर, देवबहादुर कुँवर, देवीराम ढिन्चाल, नीलकण्ठ शर्मा, नेत्रपाणि न्यौपाने, राजुराज अधिकारी, रामजी कुँवर, लक्ष्मण पहारी र लक्ष्मीबहादुर भट्टराईको उम्मेदवारी क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा परेकोले शनिवार नै मतदान हुने बताइन्छ । यसैगरी लेखनाथ नगरपालिका वडा नं. ४ को सभापतिमा निर्मला डुंगाना निर्विरोध चयन भएकी छन् । कार्य समितिको उप-सभापतिमा ध्रुव वि.क., सचिवमा विष्णु अधिकारी, मनोनित सचिवमा इश्वर भण्डारी कोषाध्यक्षमा सूर्यनाथ डुंगाना र सदस्यहरुमा देविमाया डुंगाना, पार्वती न्यौपाने, सीता डुंगाना, खेमराज बराल, तिल कुमारी वि क र रामकृष्ण विक रहेका छन् । भेलाले मनबहादुर रानाभाट, दुर्गा अधिकारी, सूर्य बस्तोकोटी, मधुमाया अधिकारीलाई मनोनित गरेको छ । यसैगरि क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा सुदिप मोहन भट्टराई, वेनिमाधव अधिकारी, सीता डुंगाना, सुशिला बराल र सजना आचार्य चयन गरेका छन् ।

यसैबीच कास्कीको कालिका गाउँ ईकाई समितिको चुनावमा धाँधली भएको आरोप कांग्रेस कार्यकर्ताले लगाएका छन् । जिल्ला सभापतिमा उम्मेदवारी दिने तयारीमा रहेका कृष्ण के.सीले आफू पक्षका प्रतिनिधिहरुलाई क्षेत्र तथा जिल्लामा पठाउन धाँधली गरेको बताइन्छ । उनले आफ्ना छोरा सरोज के.सी र आफू पक्षिय विश्वरराज अधिकारी बाहेक होमनाथ पौडेल, सुरेन्द्र अधिकारी र दुर्गा प्रसाद पौडेलका वीचमा मात्र चुनाव गराएर क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन गरेको आरोप लागेको छ । नेपाली कांग्रेस कालिका गाउँ ईकाई समितिको निर्वाचनमा भएको धाँधलीलाई लिएर विभिन्न प्रमाण सहित कार्यिका गाउँ ईकाई समितिको निर्वाचन पुनः गराउन कांग्रेस जिल्ला निर्वाचन अधिकृतलाई निवेदन दिने तयारी गरिएको बताइन्छ ।

लिटरेचर...

महिनामा सरकार फेरिने संसदीय व्यवस्था अफापसिद्ध भएको बताउँदै प्रत्यक्ष निर्वाचित राष्ट्रपतिका लागि आवाज उठाउन अपिल गरे । 'त्यसपछि ५ वर्ष समय दिनुस् त्यो बेला गर्न सकिन भने वायुगम भट्टराईलाई जै भने पनि हुन्छ' उनले भने । भट्टराईले १४ वर्षमा गरिबी बेरोजगारी हटाउन र ४० वर्षमा मुलुक समृद्ध बनाउन सकिने धारणा राखे । नयाँ शक्ति बहसमा एमाले सचिव योगेश भट्टराई र कान्तिपुर दैनिकका प्रधान सम्पादक सुधीर शर्मासंगै उभिएका भट्टराईले राजनीतिक क्रान्ति समाप्त भएकाले विकास र समृद्धिका लागि नयाँ शक्तिको आवश्यकतामा जोड दिए । '४० वर्षअघि सुरु भएको अभियान पूरा भएको छ, संविधान बनाएपछि मैं नेतृत्वमा त्यो पूरा गरे,' अब मुलुक नयाँ कोर्पमा अघि बढ्ने बताउँदै भट्टराईले भने, हिजैको विचार, संगठन र सोचले विकास र समृद्धि हुनु सक्दैन ।' एमाले सचिव योगेश भट्टराईले राजनीतिक पार्टी विचारधारावाट निर्माण हुने उल्लेख गर्दै भट्टराईको विचारविहीन शक्तिवाट टूलो अपेक्षा नरारेको बताए । उनले भने,-कांग्रेस एमाले र एमाओवादी पनि पुराना शक्ति हौइनन् ०६२.६३ को आन्दोलनवाट विस्थापित शक्तिमाथै पुराना शक्ति हुन् ।' कान्तिपुरका प्रधान सम्पादक सुधीर शर्माले बौद्धिक बहस गर्दैमा नयाँ शक्ति नबन्ने जिकर गरे । 'वैचारिक राजनीतिक आधारले संगठन बन्छ,' उनले भने,-'यो चुनौतिको रुपमा रहेको छ ।' शर्माले समयको आवश्यकता अनुसार नयाँ शक्ति बन्ने र त्यसलाई कसैले रोक्न नसक्ने उल्लेख गरे । 'हामी छेडिछौं नया किन चाहियो भन्ने होइन,' एमाले सचिव भट्टराईको तर्कपति शर्माको भनाइ थियो, 'उसो भए हामी प्रजापरिषदमै रहन्थ्यौं नि ।' सुधीर शर्माले नयाँ र पुराणो जस्तोसुकै भएपनि देशमा महत्वपूर्ण परिवर्तन ल्याउन सके मात्रकुनै पनि समूहको सान्दर्भिकता रहने उल्लेख गरे । महोत्सवमा ३० भन्दा बढी सवहस्मा १०० भन्दाबढी सष्टाहरुको संलग्नता रहनेछन् ।

तुरुन्त आवश्यकता

पोखराको चिप्लेढुङ्गा, मानवअधिकारचोकमा संचालित विनारी थकाली भान्छाघरका लागि निम्न कर्मचारी आवश्यक परेकाले ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

क्र.सं.	पद	संख्या
२.	कुक	१ जना

पारिश्रमिक : आकर्षक तथा आपसी समझदारीमा

सम्पर्क : विनारी थकाली भान्छाघर
मानवअधिकारचोक, चिप्लेढुङ्गा, पोखरा
फोन : ०६१-५२६३०५

जापानी भाषा सिक्न चाहनेहरूलाई खुशीको खबर

दक्ष तथा JLPT २ लेभल पास शिक्षकबाट भाषा सिकाइने यस ओहायो एजुकेशनल इन्स्टिच्युटमा जापानी भाषाको नयाँ कक्षा संचालन भइरहेको जानकारी गराइन्छ ।

ठेगाना : न्यूरोड, पोखरा
फोन : ०६१-५४००३६, ५८४६०३७३५१

छालाको रोगीहरूलाई खुशीको खबर

अमेरिका, अष्ट्रेलिया तथा जापानबाट विशेष तालिम प्राप्त Dermatologist, Venereologist, medical Cosmetologist & Hair Transplang Surgeon. (चुप्पा, कुष्ठरोग, यौन रोग तथा कैशमा विशेषज्ञ) डा. शम्भुराज जोशी MBBS, MD, FAM, MBBS (नेपाल मेडिकल कलेज र KU) MD-Derma (वीर अस्पताल/NAMS), Fellowship (FAM/भारत)

लक्षण सेवाहरु

- छाला, नह, कपाल, यौन समस्या तथा यौनसम्बन्धी सीप, उपचार तथा परामर्श। - छाला चिराइने, पोलेर, राती हाना आदिमा (Urticaria) कन्न, सौन्दी । कन्नीहरुको समूहा राती मुं पोलेर समस्या। - हातखुट्टा चिरा पर्ने, सुनो तथा शरीरका सेलो कोशाहरु (Lupus), पोलिएरी आदि (C.Vd), खुप (Nail) तथा कोटीको (Mole) उपचार तथा सल्लाहका। - अनुहारमा मर्दा, पोरो (Melasma), कालो छाला र मकुरा भएमा भाँडी पर्ने, घाउले राम्रो समस्या- (Pimples), पिठ, Kaloi को समस्या- -मुनको कपाल सुपरो राख, बाल (Ringworm) कुमारी, टेनाई, सुई र कीटाडिएर हुने समस्री समस्या। - कपाल कर्ने, कपालमा चाप (Dandruff) पर्ने, चिराइने राती र-नाना समाधान आदाने समस्या। - सीमाको कपाल पेट मुखे, मेरो पर्ने कर्ने, मेरो चिराइने, राती हुने समस्या। - रोग लक्षण, लागुपोन (Night fall), यौन इच्छामा कमी, यौन असन्तुष्टि, सुरुसीलता र यौन समस्या (Sexual Problem), सम्भोग, गर्भावस्था पीरमाहा चाप हुने, निसन चिनो समस्या। - Minor OT & Dermato Surgery को व्यवस्था। - रगत, टेस्ट, निसान र यौन परीक्षणको सुविधा। - कपाले सीमी चाडीमको लागि (Ear Lobule) बिन्धाई। - गह्रको समस्या, गह भाँडिएमा (Zigzacing Nail), गह चोरेको हुने, गह खुरेमा, भरी र गह्रमा कुरी पर्ने समस्या, - पेटका हर्ना पोरेको लक्षणको सल्लाह। (Herpes) हर्पिज, सौ बोटाए, छाला पोरेर, चौकोने समस्या। - सीमा तथा सानातिनाहरुका (Paediatric Dermatology) यौनी छाला, कपालको समस्या। -Cosmetic यौनसम्बन्धी सबै पहीलको उपचार। -Mobile समस्री सर्भि, Computer प्रोसेसिंग प्रोसेसिंग, सीप उपचार तथा कलाका सुसज्जित दिइन्छ।

सम्पर्क : अस्मानी फार्मेसी
सर्वाधिकार, पोखरा (नगरकी मेडिकल कलेजको अगाडि परिचालनका डेपटमेन्टमेन्टरी)
फोन नं. ४८१६५७४७४८, ०६१-५३४७४८, ४८१६५७५१८०, ४८४६०००४४८
"अस्मानी कुशलकर स्तरीय उपचारार, हाम्री प्रयास"

कोरियन भाषामा भर्ना खुल्यो

नेपाल सरकारबाट कोरिया भाषाको स्वीकृति प्राप्त प्रेम कोरियन ल्याङ्ग्वेज इन्स्टिच्युटमा कोरियामा ५ वर्ष बसी कोरियन भाषाको व्याकरण र उच्चारण विधि अध्ययन गरेर आउनुभएका ख्यातिप्राप्त शिक्षकद्वारा अडियो तथा भिडियो माध्यमबाट EPS-TOPIK कोर्ष अध्यापन गराइन्छ ।

ग्रुपमा आउनेलाई विशेष छुट

सम्पर्क
प्रेम कोरियन ल्याङ्ग्वेज इन्स्टिच्युट
न्यूरोड, पोखरा (पूर्णिमा हल अगाडि, मेट्रो डेभलपमेन्ट बैंकसगै)
फोन : ०६१-५२०८५२, ५८१७१४४६३३, ५८४६०७७६१५

हार्दिक अनुरोध

विमलबहादुर कार्की

आदरणीय लोकतन्त्रवादी नेपाली कांग्रेसका क्रियाशील सदस्य बाबु आमा, दाजु-भाई तथा दिदीबहिनीहरु,

आज मिति २०७२ माघ १६ गते शनिबार हुन गइरहेको नेपाली कांग्रेस पोखरा उपमहानगर समितिको अधिवेशनमा विमलबहादुर कार्की सभापति पदको उम्मेदवार भएको हुँदा यहाँको अमूल्य मत प्राप्तिका लागि सबैमा सविनय नम्र निवेदन गर्दछु । जय नेपाल !

प्रार्थी
विमलबहादुर कार्की
सभापति पदको उम्मेदवार
नेपाली कांग्रेस-पोखरा उपमहानगर कार्यसमिति

सुन्दर हेयर एण्ड ब्युटी

हामीकहाँ लेडिज एण्ड जेन्सको लागि Hair Cutting, Hair Colour, Skin Treatment, Hair Treatment, Head Massage, Hair Straight, Hair Curly, Hair Extension मनुका साथै ब्राण्डेड प्रोडक्टहरुद्वारा फेसियल मरिस्कृ । साथै मेकी केयर, पेडी केयर पनि मरिस्कृ ।

प्रत्येक सुविधामा १५ प्रतिशत छुटको व्यवस्था समेत मरिएको छ ।

सम्पर्क: ५८४६८५५३३०
पोखरा ट्रेड मल, चिप्लेढुङ्गा
(First Floor X2)

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/ प्रधान सम्पादक मंगलधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, संस्थापक सम्पादक रीता गुरुङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९५५४, फ्याक्स : ५३२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा